

11月食事だより

目標
感謝のきもちで『いただきます。ごちそうさま』

完了食については以下の対応をしています。
【除去】カレー粉、マーマレード、黒糖、ココア、こんにやく
【代替】中華そば→ビーフン サンマ・鰯→サバ
(こんにやくは1才まで、サンマ、鰯は2才まで)

◎10時のおやつは完了食から2才までです。 ◎都合により献立が変わることもあります。 羽曳野市こども政策課

日付	昼 食			3時のおやつ		10時のおやつ
1 (土)	◎チキンライス 鶏もも肉 玉ねぎ グリーンピース ケチャップ 油 塩 精白米	◎甘酢ドレッシング キャベツ ちりめんじゃこ 醤油 酢 砂糖 油	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎バターラスク 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
4 (火)	◎豚肉甘辛炒め 豚もも肉 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 白ごま みそ 醤油 ケチャップ みりん 酒	◎大根のごま酢和え 大根 きゅうり 人参 白ごま 酢 砂糖 薄口醤油	◎みそ汁 えのき茸 糸わかめ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎焼き芋 さつま芋	◎牛乳 牛乳 ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳
5 (水)	◎チーズ揚げ 白身魚 小麦粉 粉チーズ 塩 パセリ 揚げ油	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖	◎わかめのスープ 糸わかめ ニラ 薄口醤油 酒 塩 ごま油 だし汁	◎ロールパン（卵不使用） ロールパン	◎きな粉のおはぎ 精白米 もち米 きな粉 砂糖 塩	◎牛乳 牛乳 ◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
6 (木)	◎五目寿司（胡瓜） 高野豆腐 人参 干し椎茸 ちりめんじゃこ ゆば きゅうり 薄口醤油 みりん 砂糖 まごみ焼きのり	◎昆布豆 大豆 昆布 砂糖 醤油 酒	◎ふのすまし汁 ふ えのき茸 青葉 薄口醤油 みりん だし汁	◎リンゴジャムパン ロールパン リンゴ 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
7 (金)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレノ'マーマレード'	◎ポテトサラダ じゃが芋 人参 きゅうり レーズン マヨネーズ 塩	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青葉 薄口醤油 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ビーフンナポリタン ビーフン 豚もも肉 ピーマン 玉ねぎ 油 塩 ケチャップ	◎牛乳 牛乳 ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
8 (土)	◎きざみうどん 乾麺 鶏もも肉 油あげ 玉ねぎ みつば 薄口醤油 醤油 みりん 酒 だし汁	◎ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー 人参 白ごま 醤油		◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳
10 (月)	◎いりどり 鶏もも肉皮なし かたくり粉 揚げ油 玉ねぎ 人参 高野豆腐 ピーマン 干し椎茸 たまご みりん	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎ごはん 精白米	◎さつまいももち さつま芋 かたくり粉 上新粉 塩 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
11 (火)	◎肉味噌スパゲティ スパゲティ 塩 油 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく 土生姜 油 八丁みそ	◎ほうれん草のコーン和え ほうれん草 キャベツ 粒コーン 醤油 砂糖	◎果物（柿） 柿 リンゴ	◎塩鮭おにぎり 精白米 銀サケ 塩	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳
12 (水)	◎豆腐のカレー煮 豆腐 鶏もも肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 チンゲン菜 純カレー粉 みりん 醤油 かたくり粉	◎レーズン和え キャベツ きゅうり レーズン マヨネーズ 酢 油 塩	◎ごはん 精白米	◎チーズケーキ クリームチーズ 砂糖 小麦粉 バター レモン たまご	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳
13 (木)	◎れんこんつくねバーグ 鶏ミンチ れんこん たまご 白ねぎ パン粉 醤油 酒 みりん 砂糖	◎紅白煮 じゃが芋 人参 だし汁 砂糖 醤油 油	◎あげのみそ汁 油あげ えのき茸 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎苺ジャムトースト 食パン いちごジャム	◎牛乳 牛乳 ◎胡瓜 きゅうり 塩 ◎プロセスチーズ プロセスチーズ
14 (金)	◎鮭の照り焼き トラウト 醤油 みりん	◎きんぴらごぼう ごぼう 人参 つきこんにやく 三度豆 白ごま 油 醤油 みりん 砂糖	◎なめこのみそ汁 なめこ じゃが芋 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎お好み焼き 小麦粉 キャベツ 豚もも肉 たまご とんかつソース あおのり粉 油	◎牛乳 牛乳 ◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
15 (土)	◎肉じゃが 豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 油 砂糖 酒 みりん 醤油	◎キャベツの胡麻和え キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ 白ごま 醤油	◎ごはん 精白米	◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳
17 (月)	◎竜田揚げ 鶏もも肉皮なし みりん 醤油 かたくり粉 揚げ油	◎じゃが芋の磯和え じゃが芋 人参 三度豆 きざみ焼きのり 醤油	◎わかめのみそ汁 玉ねぎ 糸わかめ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎もちもちチーズパン 白玉粉 塩 ビ'ザ'用チーズ 牛乳 油	◎牛乳 牛乳 ◎乾パン 乾パン ◎牛乳 牛乳

日付	昼 食				3時のおやつ			10時のおやつ
18 (火)	◎焼き豆腐 水切豆腐 ツナ 玉ねぎ 人参 油 ニラ かたくり粉 醤油	◎チンゲン菜のみそ和え チンゲン菜 れんこん 人参 みそ 醤油 酢 白ごま 砂糖	◎すまし汁 えのき茸 糸わかめ 青ねぎ 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎果物（柿） 柿 リンゴ	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
19 (水)	◎ごま焼きサクサク サワラ ウスターソース マヨネーズ パン粉 白ごま 油	◎白菜の胡麻和え 白菜 人参 白ごま 醤油	◎ふのみそ汁 ふ なめこ 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ニラと人参のチヂミ ニラ 人参 砂糖 白ごま 豚ミンチ 小麦粉 かたくり粉 たまご ごま油 醤油 酢	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
20 (木)	◎チキンカレーライス 鶏もも肉皮なし 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリーンピース 油 純カレー粉 だし汁 リンゴ 醤油	◎ビクルス キャベツ 塩 ウスターソース トマト水煮 上新粉 精白米 酢 砂糖 白ワイン 塩	◎果物（みかんM） みかんM		◎ココアラスク 食パン 純ココア バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳	
21 (金)	◎トマトとツナのスパゲティ スパゲティ 塩 油 ツナ 玉ねぎ にんにく 油 トマト水煮 ケチャップ 塩	◎かぶのサラダ かぶ キャベツ きゅうり 塩 油 マヨネーズ 醤油			◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎人参佃煮 人参 ちりめんじゃこ 白ごま 油 醤油 みりん	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳
22 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 精白米 塩 醤油 油	◎おかか和え ブロックリー カツオパック 醤油	◎キャベツのみそ汁 キャベツ 油あげ みそ だし汁		◎ラスク ロールパン 油 グラニュー糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト ◎牛乳 牛乳	
25 (火)	◎豚肉の生姜焼き 豚生姜焼き用 玉ねぎ 土生姜 みりん 醤油	◎華風和え じゃが芋 人参 きゅうり こんにやく マグロフレーク 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎レーズン蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 牛乳 レーズン	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳	
26 (水)	◎煮魚 サバ 土生姜 酒 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎甘酢炒め れんこん 人参 油 酢 砂糖 醤油	◎白菜のみそ汁 白菜 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎クッキー 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン ◎牛乳 牛乳	
27 (木)	◎ヤンニョムチキン 鶏もも肉皮なし 酒 醤油 土生姜 かたくり粉 揚げ油 ケチャップ 醤油 砂糖 にんにく	◎かぶの酢の物 かぶ 塩 糸わかめ ちりめんじゃこ 酢 砂糖 塩	◎しめじのみそ汁 じゃが芋 しめじ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎きな粉サンド 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン ◎牛乳 牛乳	
28 (金)	◎肉豆腐 牛肉 豆腐 玉ねぎ しめじ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 みりん だし汁	◎和風サラダ キャベツ ツナ きゅうり 塩 マヨネーズ 白ごま 醤油	◎ごはん 精白米		◎蓮根チップス れんこん 揚げ油 塩	◎果物（みかんM） みかんM	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン ◎牛乳 牛乳
29 (土)	◎和風醤油スパゲティ スパゲティ 油 ツナ 青菜 玉ねぎ しめじ にんにく オリーブ油 醤油 塩	◎ごまドレッシング キャベツ 粒コーン 人参 みそ 酢 砂糖 ごま油 白ごま			◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゃこ かえりちりめん ◎牛乳 牛乳	